

Optimales Gesundheitstraining zu Wasser

Seit 04.05.2006 wird im Thermalbad Bad Teinach sehr erfolgreich und mit großem Interesse der deutschlandweit erste „Aqua nordic walker“ und „Aqua cycling Kurs“ in Verbindung mit „Aqua fitness Training“ durchgeführt. Damit eröffnet sich eine neue Dimension für das optimale Ganzkörpertraining und Gesundheitsvorsorge.

An den seit Mai 2006 laufenden Kursen haben bisher mehr als 1000 Personen (Fitnessbegeisterte, Übergewichtige, Patienten mit Wirbelsäulen und Gelenkbeschwerden) teilgenommen. Auch viele Arbeitgeber und Krankenkassen unterstützen dieses neuartige Bewegungsangebot finanziell. Im Zweifelsfall kann man an den entsprechenden Stellen nachfragen.

Hintergründe des Programms „Optimales Gesundheitstraining zu Wasser“

Die richtige Dosis Bewegung (Puls 120-140/min, 3-4 mal pro Woche 30-40 min.), die über die optimale Fettverbrennung (möglich sind 50-60% des erzielten Kalorienumsatzes) zur Gesundheitsförderung beiträgt wird seither über die Bewegungsmuster *Walking, Nordic walking, Jogging, Radfahren, Inline skating, Skilanglauf* als klassische Anti aging Sportarten am Besten erreicht. Die Kalorienumsätze pro Stunde bei 70kg schweren Mann liegen zwischen 350 und 600 Kcal.

Eine Steigerung ist möglich durch ein Trainingkonzept zu Wasser, wobei „Aqua Gymnastik“ und „Aqua jogging“ in Schwimmbädern bereits bekannt ist. Neu ist seit kurzen die Möglichkeit des „Aqua cycling“ und „Aqua nordic walking“ (am 19.01.06 als Deutschlandpremiere in Bad Teinach vorgestellt). Wegen der bekannten Wirkfaktoren Auftrieb, Hydrostase und Dichte ist diese Kombination 3-7fach wirksamer als das Landtraining sowie ideal geeignet für gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining und „body-shaping/ anti-cellulite-intervention“.

Insgesamt sind folgende Effekte belegt:

- Energieverbrauch liegt etwa um das 1,5fache höher als bei den entsprechenden Landsportarten (600 bis 900 Kcal pro Stunde beim 70kg Mann)
- Geeignet für jeden unabhängig von Körpergewicht und Fitnesszustand
- Geeignet bei Wirbelsäulen – und Gelenkbeschwerden (die Reha Zeiten werden deutlich verkürzt)
- Guter Starter für regelmäßige Bewegung, da sich in Verbindung mit bewusster Ernährung, deutliche Gewichtsreduktionen erzielen lassen
- Eine Übersäuerung des Körpers ist nahezu nicht möglich, da ausschließlich gesundheitsorientiertes Training vermittelt wird.

Wissenschaftliche Referenzen

1. PD Dr. Bernd Hartmann, Institut für Balneologie, Uni Freiburg
2. Dr. Klaus Steinbach, NOK Präsident
3. Prof. Dr. Froböse, Sporthochschule Köln

Vorgehensweise

1. Einführungsveranstaltung mit Vortrag
2. 10 Kurse im Schwimmbad (Dauer ca. 45min, anschließend Entspannung)
3. Kurs einmal wöchentlich (also insgesamt 10 Wochen)
4. zusätzlich sollten die Teilnehmer 1-2 mal in der Woche ein „Landtraining“ absolvieren

Referent:

Dr. Alois Jerges, Neubulach